

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g jabłko 200 g Energia kcal 392 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 52 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 264 mg		zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 988 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 150 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 177 mg		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobrowym wątróbkiem Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z oliwą 80 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 630 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 80 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 521 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2111 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 74 g Węgiel wodany ogółem 292 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1037 mg
	Łatwa strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 350 ml (MLE,) Energia kcal 580 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 70 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 389 mg		zupa jarzynowa z makaronem diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 796 kcal Białko ogółem 30 g Tłuszcz 25 g Węgiel wodany ogółem 125 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 13 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 10g (MLE,) jajko na pół-miękko 50 g (JAJ,) kurczak z bobrowym wątróbkiem Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 604 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 77 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 425 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	Energia kcal 2080 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 282 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 1107 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g ryż na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 448 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 360 mg	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Energia kcal 194 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 91 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 350 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 848 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 137 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 222 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 60 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 617 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 74 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 484 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2286 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1234 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) kiełb.krak.drob. 50 g (GOR,) sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g Energia kcal 386 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 11 g Węglowodany ogółem 61 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 384 mg	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,) Energia kcal 156 kcal Białko ogółem 3 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 29 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 44 mg	zupa z soczewicy z makaronem 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 933 kcal Białko ogółem 40 g Tłuszcz 32 g Węglowodany ogółem 136 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 176 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękką 50 g (JAJ,) kurczak z bobro wnik Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukoli z ol. z ol. 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węglowodany ogółem 42 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 452 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2024 kcal Białko ogółem 84 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 299 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 7 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1136 mg

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Łatwo strawna małego dziecka	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) kielb.krak.drob. 40 g (GOR,) sałata zielona 10 g jabłko 200 g Energia kcal 241 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 84 mg	kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Energia kcal 116 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 54 mg	zupa jarzynowa z makar. diet. (zabiel.) 150 ml (MLE, GLU, SEL,) mięso mielone wieprzowe 80 g (SEL,) sos koperkowy 40 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 120 g buraczki gotowane 100 g (GLU,) kompot jabłkowy z cytryną 150 ml Energia kcal 509 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 73 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 143 mg	jabłko gotowane 100 g Energia kcal 41 kcal Białko ogółem 0 g Tłuszcz 0 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 2 mg	ka wa zboż. z ml. 150 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna 50 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na półmiękkę 50 g (JAJ,) kurczak z bobrowym wątrobowym Nik-Pol /bezglut/ 40 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 40 g kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 389 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 45 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 346 mg	jogurt z brzoskwiniami 120 g Energia kcal 79 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 14 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 1 mg	Energia kcal 1375 kcal Białko ogółem 61 g Tłuszcz 46 g Węglowodany ogółem 193 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 631 mg
	Bezglutenowa	kakao /bezglut/ 250 ml (MLE,) Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) kielb.drob. wieprz.szynk. z fileta Nik-Pol/bezglut/ 50 g sałatka z rzodkiewki, szczypiorku i koperku 30 g sałata zielona 20 g jabłko 200 g ryż na ml. /bezglut/ 350 ml (MLE,) Energia kcal 661 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 85 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 205 mg		zupa jarzynowa z mak./bezglut/ zab. 350 ml (MLE, SEL,) mięso mielone wieprzowe 100 g (SEL,) sos koperkowy /bezglut/ 50 g (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g mizeria z ogórka 150 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 815 kcal Białko ogółem 26 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 129 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 170 mg		herbata z cukrem/bezglut/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na półmiękkę 50 g (JAJ,) kurczak z bobrowym wątrobowym Nik-Pol /bezglut/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora i rukolą z oliwą 80 g płatki owsiane na ml. /bezglut/ 350 ml (MLE, GLU,) Energia kcal 652 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 25 g Węglowodany ogółem 81 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 8 g Sód 165 mg	kefir 220 g (MLE,) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 75 mg	Energia kcal 2229 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 304 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 615 mg

Oznaczenia alergenów:

SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny,
SOJ - soja,
JAJ - białko jaja kurzego,
MLE - mleko krowie,
GOR - gorczyca,
MIE - mięczaki,
GLU - gluten ,
OZI - orzechy ziemne,
SEL - seler,
SEZ - sezam,
SKO - skorupiaki,
ORZ - orzechy,
ŁUB - łubin,
RYB - ryby,